



Anapana Kurse für Kinder und Jugendliche

Verhaltensrichtlinien

Anapana Meditation zu lernen ist sehr wertvoll. Du wirst vielerlei Nutzen dadurch erfahren. Die Praxis der Anapana Meditation hilft dir deinen Geist darin zu üben ruhig und konzentriert zu sein. Dies stärkt deinen Geist und versetzt dich in die Lage, keine Dinge zu sagen oder zu tun die anderen oder dir selbst schaden und die andere oder dich selbst verletzen. Diese Stärke des Geistes hilft dir glücklicher und friedvoller zu werden.

Um Anapana erfolgreich zu üben ist es wichtig, dass du dich bereit erklärst die folgenden Verhaltensrichtlinien zu befolgen. Wenn du diese Regeln während des Kurses befolgst, werden sie ein sehr starkes Fundament für deine Meditationspraxis bilden und du wirst mit Sicherheit nichts tun oder sagen, dass andere Kinder ablenkt oder stört oder die Atmosphäre des Kurses ungunst beeinflusst.

Unten auf dem Anmeldeformular findest du die Frage, ob du dich bereits erklärst, diesen Verhaltensrichtlinien während des Meditationskurses zu folgen. Darunter gibt es ein Feld zum unterschreiben, was bedeutet, dass du einwilligst.

- 1) Ich erkläre mich bereit, die fünf guten Vorsätze während des Kurses zu befolgen:

Ich nehme mir fest vor nicht zu töten.

Ich verspreche, zu versuchen, alle Wesen freundlich zu behandeln und niemanden zu töten und niemandem weh zu tun.

Ich nehme mir fest vor, nicht zu stehlen.

Ich verspreche, nur zu nehmen, was mir gegeben wird und nichts ohne Erlaubnis zu nehmen, was mir nicht gehört.

Ich nehme mir fest vor, andere nicht schlecht zu behandeln.

Ich verspreche, die anderen Jungs und Mädchen wie meine Brüder und Schwestern oder besten Freunde zu behandeln.

Ich nehme mir fest vor, nicht zu lügen oder gemeine und verletzende Worte zu sagen.

Ich verspreche, die Wahrheit zu sagen, freundlich und sanft, und nicht zu lügen oder jemanden mit Worten zu verletzen.

Ich nehme mir fest vor, keinen Alkohol und keine Drogen zu mir zu nehmen.

Ich verspreche, keinen Alkohol oder andere Drogen zu nehmen sondern einen klaren Geist zu bewahren.

- 2) Ich verspreche, den Anweisungen, die während des Kurses gegeben werden, zu folgen so gut ich kann.
- 3) Ich werde nicht, die Schlafräume der Jungs betreten, wenn ich ein Mädchen bin, und wenn ich ein Junge bin, werde ich nicht die Schlafräume der Mädchen betreten.
- 4) Ich werde nach 09.00 Uhr abends nicht in die Zimmer von anderen Kindern gehen.
- 5) Ich erkläre mich bereit, kein Essen oder Trinken mit in mein Zimmer zu nehmen.
- 6) Ich erkläre mich bereit, nichts von den Dingen, die im Bestätigungsschreiben aufgelistet sind, mit zum Kurs zu bringen, so wie Spielsachen, Fußbälle, Essen und Trinken, Süßigkeiten, elektronische Spiele, Bücher, Musikgeräte oder Handys.
- 7) Ich erkläre mich bereit, dem Zeitplan zu folgen und bei allen Meditation und Aktivitäten mitzumachen.
- 8) Ich bin einverstanden, keine wilden Spiele mit viel Körperkontakt zu spielen, so wie Rugby, Fußball, Raufen, Kampfspiele, und so weiter, so lange ich im Meditationszentrum bin.